

# Nutrición y Dietética

**PRESENCIAL****DURACIÓN:**  
110 h.**LUGAR:**  
Vila-real**ALUMNADO:**  
Trabajadores  
Autónomos  
Desempleados

## NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (SANP020PO)

El curso Nutrición y Dietética (SANP020PO) (110 horas) te ofrece una visión completa y aplicada de la alimentación saludable para que entiendas qué necesita el organismo en cada etapa y cómo traducir la teoría en decisiones dietéticas con criterio.

Empezarás asentando bases sólidas sobre nutrición, dietética, energía y nutrientes, con especial foco en proteínas, lípidos, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, sus funciones, ingestas recomendadas y cómo influyen el procesado y la manipulación de los alimentos; avanzarás hacia la planificación práctica con grupos de alimentos, objetivos nutricionales, guías de alimentación y evaluación nutricional, aprendiendo a interpretar el estado nutricional y a utilizar encuestas alimentarias.

Además, abordarás necesidades específicas en infancia, adolescencia, embarazo y personas mayores, así como la alimentación aplicada al control de peso (errores frecuentes y pautas efectivas) y al deporte (antes, durante y después de la competición), incluyendo el papel de la dieta en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares y las interacciones nutrientes-fármacos; completarás la formación con un bloque clave de manipulación de alimentos, higiene y seguridad, toxiinfecciones alimentarias y normas de higiene, para que puedas aplicar conocimientos de nutrición con una perspectiva realista, segura y orientada a salud y bienestar.

Si este curso no estuviera subvencionado te costaría: 880 €

**Categorías:** [Presencial](#)

**Etiquetas:** [Agroalimentario](#)

## TEMARIO



### 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS Y NECESIDADES DE ENERGÍA

- 1.1. Conceptos de alimentación, nutrición y dietética.
- 1.2. Factores que condicionan la elección de los alimentos.
- 1.3. Clasificación de los alimentos.
- 1.4. Nutrientes.
- 1.5. Leyes básicas de la alimentación.
- 1.6. Requerimientos de energía.

### 2. PROTEÍNAS

- 2.1. Conceptos.
- 2.2. Clasificación.
- 2.3. Valor nutritivo.
- 2.4. Metabolismo proteico.
- 2.5. Funciones en el organismo.
- 2.6. Efectos de la carencia o el exceso.
- 2.7. Ingestas recomendadas y aportes deseables.
- 2.8. Situación media en España.
- 2.9. Alimentos que las proporcionan.
- 2.10 Efectos del procesamiento industrial.

### 3. LÍPIDOS

- 3.1. Conceptos y fuentes.
- 3.2. Funciones en el organismo.
- 3.3. Digestión y absorción de las grasas.
- 3.4. Metabolismo lipídico.
- 3.5. Ingestas recomendadas.
- 3.6. Situación en España.
- 4. HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA DIETÉTICA
  - 4.1. Definición de hidrato de carbono.
  - 4.2. Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono.
  - 4.3. Funciones de los hidratos de carbono.
  - 4.4. Digestión y absorción de los hidratos de carbono.
  - 4.5. Metabolismo.
  - 4.6. Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España.
  - 4.7. Fibra dietética.
- 5. VITAMINAS
  - 5.1. Vitaminas liposolubles.
  - 5.2. Vitaminas hidrosolubles.
  - 5.3. Otros factores vitamínicos.
  - 5.4. Estabilidad de las vitaminas.
- 6. MINERALES
  - 6.1. Descripción de macro minerales.
  - 6.2. Descripción de oligoelementos.
  - 6.3. Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación.
- 7. INGESTAS RECOMENDADAS
  - 7.1. Conceptos.
  - 7.2. Tablas de ingesta recomendada.
  - 7.3. Objetivos nutricionales.
- 8. GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN
  - 8.1. Grupos de alimentos.
- 9. ALIMENTOS DEL NIÑO
  - 9.1. Conceptos.
  - 9.2. Alimentos en el primer año de vida.
  - 9.3. Alimentación en preescolar y escolar.
  - 9.4. Alimentación en el adolescente.
- 10. ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO
  - 10.1. Concepto.
  - 10.2. Importancia del estado nutricional antes de la concepción.
  - 10.3. Cambios fisiológicos durante el embarazo.
  - 10.4. Necesidades nutricionales de la mujer gestante.
  - 10.5. Pautas dietéticas.
- 11. NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES
  - 11.1. Envejecimiento.
  - 11.2. Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores.
  - 11.3. Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores.
  - 11.4. Distribución de la ingesta de alimentos.
  - 11.5.- Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores.
- 12. ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE PESO
  - 12.1. Concepto.
  - 12.2. Situación actual.
  - 12.3. Factores que influyen en el control de peso.
  - 12.4. Papel de la dieta en el control de peso.
  - 12.5. Reparto de la ingesta energética.
  - 12.6. Pautas dietéticas a seguir en el control de peso.
  - 12.7. Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso.
- 13. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE
  - 13.1. El trabajo muscular.
  - 13.2. Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista.
  - 13.3. Alimentación previa a la competición.
  - 13.4. Alimentación durante la competición.
  - 13.5. Alimentación posterior a la competición.
- 14. NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
  - 14.1. Historia.
  - 14.2. Concepto.
  - 14.3. Aterosclerosis.
  - 14.4. Factores de riesgo.
  - 14.5. Factores de riesgo alimentarios
  - 14.6. Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.

**15. INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS**

- 15.1 Desarrollo.
- 15.2. Tipos de interacciones nutrientes-fármacos.
- 15.3. Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco.
- 15.4. Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional.
- 15.5. Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia.

**161 GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS**

- 16.1. Concepto.
- 16.2. Funciones y necesidad.
- 16.3. Historia.
- 16.4. Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas.
- 16.5. Suplementos.

**17. EVALUACIÓN NUTRICIONAL**

- 17.1. Factores que influyen en la alimentación.
- 17.2. Directrices dietéticas generales recomendadas.
- 17.3. Valoración nutricional.
- 17.4. Términos que describen el estado nutricional.
- 17.5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos.
- 17.6. Métodos de evaluación del estado nutricional.
- 17.7. Sustancias antinutritivas.

**18. ENCUESTAS ALIMENTARIAS**

- 18.1. Qué son las encuestas alimentarias.
- 18.2. Encuestas alimentarias a nivel individual.
- 18.3. Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria.
- 18.4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.

**19. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN**

- 19.1. Factores etiológicos.
- 19.2. Trastornos nutricionales.
- 19.3. Trastornos del sistema digestivo.

**20. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, HIGIENE Y SEGURIDAD**

- 20.1. Definiciones.
- 20.2. Requisitos de los manipuladores de alimentos.
- 20.3. Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos.
- 20.4. Toxiinfecciones alimentarias.
- 20.5. Normas de higiene alimentaria.

**21. EDUCACIÓN NUTRICIONAL****METODOLOGÍA**

Las sesiones formativas se imparten de forma presencial en nuestras aulas, guiadas por un/a docente especialista que combina explicación teórica, ejercicios prácticos y actividades colaborativas en el aula. Todos los docentes disponen de gran experiencia en el sector.

**Sesiones de tutoría**

El alumnado puede plantear dudas y recibir orientación personalizada durante las clases y, en su caso, tutorías personalizadas con el/la docente.

**Sistema de evaluación**

La evaluación es continua. El alumno realizará actividades y/o pruebas al finalizar los temas o unidades, y, cuando proceda, una prueba final para comprobar la adquisición de los contenidos.

**Requisitos técnicos**

El centro proporciona el equipamiento necesario (ordenadores, software y conexión a internet) en el aula. El alumnado no necesita aportar equipo propio, salvo que lo desee de forma voluntaria.

**Material didáctico y recursos**

El material didáctico se entregará en formato libro, manual impreso y/o documentación digital, según las características del curso.

**Kit corporativo**

En los cursos presenciales se entrega un kit corporativo del centro, cuyo contenido puede variar en función de la duración de la acción formativa y puede incluir: mochila, pendrive, libreta y bolígrafo.

**SALIDAS PROFESIONALES**

- Asesor/a nutricional y dietético/a
- Consultor/a privado/a en nutrición

- Educador/a o formador/a en alimentación y nutrición
- Técnico/a en calidad y seguridad alimentaria (manipulación de alimentos)
- Colaborador/a en servicios de alimentación y restauración colectiva (comedores, catering)
- Especialista en nutrición deportiva
- Asesor/a en nutrición para poblaciones específicas (infancia, embarazo, personas mayores)
- Colaborador/a en programas de salud pública relacionados con la alimentación